

## ALMANSA LA OMIC DICE "MAS VALE PREVENIR"

Bajo el título "Una razón de peso", la OMIC y la Dirección General de Consumo de Almansa, han hecho saber que las denominadas dietas "milagrosas" pueden afectar seriamente al consumidor en su salud, su economía y su estado emocional.

La Oficina Municipal de Información al Consumidor ha hecho públicos unos consejos orientados hacia la educación de las personas que quieren perder peso. Además, una inspección ha estudiado el grado de cumplimiento del etiquetado de los productos que aseguran ayudar a guardar la línea. La conclusión ha sido que, en lo que a adelgazamiento se refiere, existen multitud de mitos y



malentendidos que pueden arruinar la vida de millones de personas.

Según la OMIC, el perfil de una dieta equilibrada puede ser aquel que contenga de un 7 a un 10% de proteínas, un 30% de grasas y un 60% de hidratos de carbono; lo que con este tipo de dietas a penas se respeta.

Los principales consejos radican en que no se debe comenzar una dieta sin consultar con el médico ya que los regímenes sin control pueden afectar seriamente a la salud.

## FEREZ, LETUR, VILLAMALEA Y YESTE 70 JOVENES PARTICIPARON EN LOS CAMPOS DE TRABAJO

Unos 70 jóvenes, entre 18 y 30 años de edad, participaron en los campos de trabajo que ha organizado la Consejera de Educación y Cultura en los municipios de Ferez, Letur, Villamalea y Yeste. Sus labores se han centrado en la mejora de las infraestructuras de estas localidades.

Según ha informado la Delegación de Educación y Cultura, 13 jóvenes desarrollaron labores de recuperación y adecuación del entorno natural de Ferez. Otros 9 trabajaron en el acondicionamiento y señalización del sendero

de circunvalación del casco histórico de Letur.

Otro grupo de 18 jóvenes realizaron labores de limpieza, adecuación y mejora de la zona de acampada junto al río Gabriel, en Villamalea. Además, trabajaron en la restauración y tratamiento de mobiliario antiguo del claustro del convento y de la iglesia parroquial de Yeste.

El delegado de Educación y Cultura, Federico Pozuelo, indicó que estos campos de trabajo son "una actividad de convivencia voluntaria entre jóvenes de diferentes comunidades autónomas y de diversos países, que participan desinteresadamente en un proyecto de interés social".



Claustro del convento de S. Francisco, Yeste

# Seguro que nos conoces de oídas

R A D I O



100.3 FM



PAELO GALLARDO